



# 一行禅师

著作：太阳我的心

## 珍贵的微笑

通过随顺呼吸，你现在能够保持一会儿充分的清醒。你已经取得了一点胜利。不是吗？为什么不微笑呢？微笑恰恰证明了你取得了进步。看到你微笑，我立即明白你现在安住在觉照中。像佛一样地含笑，保持这种微笑永远绽放。

已经有许许多多的艺术家通过无数佛像的嘴唇，成功地把这种含笑表现出来了。或许你曾经在柬埔寨（Kampuchea）的吴哥寺（Angkor Wat）或在印度西北的甘德拉（Gandhara），从佛像的脸上看到过这种微笑。我相信，那些雕刻师在雕刻佛像的时候，他们的脸上肯定浮现过同样的微笑。你能想象出一个丑陋的雕刻师能够刻出如此美丽的微笑吗？决不能。我认识一位越南雕刻师，他曾在特拉窟（Tra Cu）山雕过 Parimiruana 像。为了雕刻那尊像，他花了六个月的时间，在这期间，他一直坚持吃素、打坐和诵经。蒙娜丽莎的微笑是淡淡的，仅仅是一种微笑的暗示，然而即便是这样的微笑，它足以让你脸上所有的肌肉都舒展开来，把你所有的焦虑和疲劳都消除净尽。含笑可以培养你的觉照力，并让你奇迹般地获得宁静。它可以让你返回你一度失去的宁静。

当你徜徉在山间、公园里或河堤上，你可以随着呼吸，面带微笑。当你觉得疲劳或恼火的时候，你可以侧身躺下，让你的肌肉全部放松，注意你的呼吸，试图微笑。以这种方式来放松自己，是很美妙的，令人精神为之一振。如果你每天练习几次，你将得到很大的受用。你在觉照状态下的呼吸和微笑，将给你和你周围的人带来幸福。或许你可以花很多的钱为你家里人购买礼物，但是没有一样东西能够像觉照、呼吸和微笑那样能给他们带来真正的快乐，而这些东西不花一分钱。

